

食育通信 No3

令和6年7月2日
横浜市立小菅ヶ谷小学校
校長 石月 努 実
栄養教諭 北尾 智子

1年生の朝顔が数輪、花を咲かせていて、夏の訪れを感じさせてくれます。学校では水泳学習も始まり、体力を使う時期でもあります。「早寝、早起きをする。」「バランスよく食事をする。」「元気に運動する。」の健康三原則を守り、夏の暑さに負けない体作りをしていきましょう。

< 7月の給食は17日まで >

夏休み前の給食は17日で終了です。夏休みの間の昼食作り、毎日のこととなると意外と大変ですが、子どもたちにも準備や片づけなどできることをどんどん手伝ってもらいましょう。17日に給食当番用白衣を持ち帰りますので、洗濯、アイロンがけをしていただいて19日までに学校に持たせていただくか、長い休みをはさみますが衛生的に確実に保管していただいて夏休み明けに学校に持たせてください。



< 我が家の自慢料理募集 >

給食では毎日の献立を生きた教材と位置づけ、献立内容の充実を心がけています。その一環として、家庭や地域で親しまれている料理を学校給食の献立に取り入れ、学校と家庭や地域の連携が更に深まるようにと、学校栄養士協議会では「神奈川県産品を使った我が家の自慢料理」を毎年募集しています。

つきましては、ご家庭でお子さまに喜ばれている料理で、神奈川県産の食材を使用したものがございましたら、別紙「料理カード」に材料名、作り方を記入し、ご応募ください。ご応募いただいた自慢料理はこの食育通信等で応募者名とともにお知らせさせていただくことがあります。印刷した用紙が必要な方はお子さんを通じてお渡ししますのでお声がけください。学校での締め切りは7月10日(水)、栄養教諭までお願いいたします。

< はま菜ちゃん料理コンクール 募集について >

例年のように、横浜産野菜の「はま菜ちゃん」を使った給食の献立を子どもたちに考えてもらう「はま菜ちゃん料理コンクール」が今年は「こまつなを使った献立(加熱調理したもの)」をテーマに行われます。5、6年生には夏休みの家庭科の宿題として取り組んでもらいますが、4年生以下の児童も参加できます。用紙が必要な方はお申し出ください。横浜市みどり環境局農政部農業振興課のHPからもダウンロードできます。「はま菜ちゃんコンクール」で検索してみてください。校内の締め切りは8月30日(金)とさせていただきます。よいものは10月以降の給食に学校独自献立としても取り入れていく予定です。

< 校内産、栄区産の生産物を取り入れた給食 >

今月も地産地消を進めています。田中農園さんのトマトやきゅうり、毎年お世話になっている地域の三橋農園さんのとうもろこし、「もりもりパクン委員会」の子どもたちと収穫した校庭の梅で作った梅シロップを使った梅ゼリーなどタッチー君印のお野菜を工夫して取り入れました。

給食に栄区産の野菜が使われているときは、給食室のサンプルケースの横にタッチー君のぬいぐるみが旗を持って登場します。



< 7月の献立変更 >

今月は次のように献立を変更していますのでお知らせします。

ひにち	学校独自献立	使用材料 (中学年使用量)
3日	梅ゼリー	梅シロップ 12 砂糖 1 アガー 1 りんごジュース 20 ナタデココ 3 ゆでとうもろこしは16日に実施
11日	冷凍みかん	冷凍みかん 1個 その他は基準献立通り
16日	フライドポテト ゆでとうもろこし みそ汁	じゃがいも 45 油 2 塩 0.15 こしょう 0.01 三橋農園の朝採れとうもろこし 1/4本 にんじん 5 追加


3日はゆでとうもろこしの予定でしたが、育てているとうもろこしの生育に合わせて日にちを変更しましたので、校内産の梅を使った梅ゼリーを給食室で手作りします。星形ナタデココ入りです。

11日はくだもの摂取量を増やすため冷凍みかんを追加しました。

16日は本当に採れたてのとうもろこしです。甘みを味わってほしいです。きんぴらに使用する予定だったじゃがいもはフライドポテトににんじんはみそ汁に使用しています。

< 作ってみませんか >

夏野菜たくさん**夏野菜のカレー**を紹介します。ぜひ、お試しください。



夏野菜のカレー

分量 (5人分)

～カレールー～

- 小麦粉 40g
- マーガリン 35g
- カレー粉 5g
- 中濃ソース 10g
- トマト ケチャップ 10g
- しょうゆ 5g
- 塩 小さじ1
- じゃが芋のかわりにかぼちゃを入れてもおいしいです。

1. なすは、1cmの半月切りにして水にさらす。いんげんは2cmに切り、ゆでる。
2. にんじんは、いちょう切り、生姜、にんにくはみじん切り、たまねぎは角切り、じゃがいもも角切りにする。
3. 弱火でカレールーをつくる。
4. 油を熱し、にんにく・生姜を炒め、たまねぎをよく炒める。(アメ色が目安!)
豚肉を加えてさらに炒め、じゃがいも、にんじんを入れて炒め、水を加えて煮る。
5. 材料が煮えたら、調味してなす、カレールーを加えて、さらに弱火で煮込む。
6. いんげんを加えて仕上げる。

☆ かぼちゃをじゃがいものかわりに加える場合、皮はところどころむき、種とわたを除いて一口大に切り、蒸して、5のなすと一緒に加えてみてください。